

目指せ!
完全制覇!!

河内街道 ざこ散歩 ～夏目漱石編～



はいチーズ

「トレッキング」
スタンプラリー

8/6

リバーサイド熊本通所介護



昔なつかしい石畳
ひんやり涼しかったです～



道端に咲く花

台風の影響もなく安心しましたが、まだまだ厳しい暑さが続いており、みなさま体調はいかがでしょう？
今月のデイ通信は8月に行われた「河内街道 ざこ散歩～夏目漱石編～」の様子をお届けします！
毎回、職員による下見を行いながら少しでも涼しい場所を探して今回は峠の茶屋付近にて実施しました。
そして、今回からスタンプラリーも開始となりましたので、次回もぜひご参加ください! (*▽*)
9月も楽しい行事を予定しております。ご参加ください!!

熊本県 難読地名クイズ

前回は別の区の地名を入れてみましたが正解でできましたか!?今回は熊本市以外の地名も入れていこうと思います!
ぜひ挑戦してみてください! (* 幹 *)

- ① 実山(玉名市)
- ② 南部(熊本市南区)
- ③ 賤之女(上天草市)

答えは脳トレの時間に...



ワンポイントリハ

最近、立ち上がりや階段を上る時に膝が痛いなど膝関節に痛みや違和感を覚える人が増えています。

膝関節痛予防体操 (膝の持ち上げ運動)

①椅子に浅く、座り背筋を伸ばす。



②両膝を持ち上げ5秒間程度停止した後ゆっくりと下ろす。



③上記動作を10回程度繰り返す。

詳しくは、理学療法士の西迫まで



理学療法士 西迫

今月の目玉イベント

- 3日 リバーシネマ & 書道
- 10日 料理の鉄人
- 17日 トレッキングツアー
- 19日 敬老会
- 24日 9月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土	
新型コロナ感染対策について ※新型コロナ感染対策として引き続き手洗い・手指消毒・マスク着用をお願い致します。送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いています。熱中症による体調不良が増えています。冷房や扇風機を使い、こまめな水分補給を行い注意していきましょう。						1	2
					熊本弁クイズ	お休み	
					スリッパ飛ばし		
3	4	5	6	7	8	9	
リバーシネマ & 書道教室	国語・社会	国語・社会	穴埋め・算数	熊本弁クイズ	穴埋め・算数	お休み	
	ボーリング	ボーリング	輪投げ	輪投げ	輪投げ		
10	11	12	13	14	15	16	
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	間違い探し・算数	間違い探し・算数	熊本弁クイズ	しりとり・算数	しりとり・算数	お休み	
	ゲートレク	ゲートレク	ダーツ	ダーツ	ダーツ		
17	18	19	20	21	22	23	
トレッキングツアー	熊本弁クイズ	敬老会	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	お休み	
	魚釣りゲーム		カーリング	カーリング	カーリング		
24	25	26	27	28	29	30	
9月合同誕生会	穴埋め・算数	熊本弁クイズ	国語・算数	国語・算数	国語・算数	お休み	
	ベタンク	ベタンク	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート		

